

#40 Wie alles zusammenhängt

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 40. Podcast.

Wie es euch wohl gerade geht? Ob ihr wohl an einem Ort lebt, wo jetzt, wie bei mir in der Schweiz, eine erneute Hitzewelle das Alltagsleben erschwert oder haltet ihr euch eher in kühleren Gegenden auf? Wo auch immer ihr seid, hoffe ich, dass es euch möglichst gut geht und dass ihr einen möglichst guten Umgang mit diesen ganzen klimatischen Veränderungen findet. Damit meine ich nicht, dass wir uns die Klimakatastrophe schön- oder kleinreden sollten, aber ich wünsche uns allen, dass wir gut zu uns schauen können. Trotz allem Schwierigen. Ich für mich hoffe, dass es bei mir diesmal, wenn diese Welle abebbt, nicht wieder zu solch einer krassen Erschöpfungskrise kommt wie beim letzten Mal, vor zwei Wochen.

Als ich mich nämlich endlich hätte entspannen können, fiel ich in einen Zustand, den ich so ähnlich zwar kannte, aber in diesem Kontext nicht erwartet hatte. Nach zwei Wochen mit angespannten Schultern, einer verkrampften Seele im Überlebensmodus und viel zu wenig Schlaf fiel mir das Entspannen richtig schwer. Obwohl ich in diesen zwei hitzigen Wochen nicht viel geschafft hatte. Aber immerhin hatte ich mir eine Art Krisenmodus erarbeitet und kaum waren diese neuen Routinen etabliert, brachen sie weg. Ich fühlte mich einfach nur ausgebrannt, niedergebrannt. Das war nicht nur ein heftiger aufgestauter Overload, sondern ein richtiger Meltdown. Es war eine andere Art dünnhäutig als in der Hitzewelle, ich war gereizt und überfordert und jede kleinste unerwartete Situation brachte mich an meine Grenzen. Am besten wäre ich allein gewesen, vielleicht, aber im Rückblick war es dann doch gut, dass mein Partner bei mir war. Nach einem heftigen Tiefpunkt konnte ich zum Glück wieder auftauchen.

Nun weiß ich also, dass das Ein- und Ausfaden bei Hitzewellen auch nicht ohne ist und dass ich mir nicht nur für kommende Hitzewellen, sondern auch für das Danach konkrete Strategien für den Umgang zurechtlegen sollte – für die mentalen Aspekte ebenso wie für die körperlichen. Das habe ich diesmal getan. Für meine physische Seite, also um die Hitze auf der Haut besser auszuhalten, habe ich mir mit Stoff und Wasserperlen – das sind wasserspeichernde Kügelchen, die langsam die gespeicherte Wasserkühle abgeben können – eine Schlafmaske und einen Kühltisch genäht, beides hilft mir, den Kopf kühler zu halten. Auch bin ich von der Strategie „tagsüber Fenster zu“ abgewichen, da bis jetzt die Nachttemperaturen bis auf eine Ausnahme unter zwanzig Grad waren und die Wohnung durch den leichten Durchzug zwar warm ist, aber die Wärme mit gekippten Fenstern erträglicher. Die zusätzlich ans große Westfenster geklebte Rettungsdecke hilft ebenfalls ein wenig. Und die Abkühlung ist Ende Woche in Sicht. So rette ich mich mit der Aussicht auf bessere Zeiten durch den Alltag.

Bei dieser Hitzewelle bin ich tatsächlich bereits ein wenig geübter, sage ich mir, denn mental muss ich definitiv einen besseren Umgang finden, wenn ich nicht wochen- oder gar monatelang im Krisenmodus dahinvegetieren will. Schwierig. Ich lobe mich für jeden geschafften Tag und versuche einen nach dem anderen zu nehmen, mich nicht zu sehr in die Zukunft hinein zu fürchten. Tatsächlich fühlt sich der Zukunftsblick gruselig an. Es ist ja nicht nur die nahe Zukunft – Herbst und Winter – die bestimmt Abkühlung bringen werden, es ist ja auch die Frage nach dem Wie. Wie werden die neuen Herbste, die neuen Winter? Ich denke dabei an Stürme und Überschwemmungen und an versagende Regierungen. Unsere ganzen Sicherheiten der

gemäßigten Klimazonen brechen in sich zusammen und das was kommt, macht mir Angst. Insbesondere fürchte ich mich vor der Ungewissheit an sich. Was kommt, wissen wir nicht und wie wir damit umgehen werden und was das mit uns macht, wissen wir erst recht nicht.

Mir hilft, dass ich schon sehr viele Krisen überwunden habe, manche besser, andere schlechter, aber ich habe eine gewisse Zähigkeit, und, auch wenn ich immer wieder schrecklich gelitten habe und auch weiter an vielem leiden werde, weiß ich doch irgendwie, dass ich Wege finden kann. Das hilft mir. Dennoch graut mir vor dieser ganzen Ungewissheit. Vielleicht ist das keine explizit neurodivergente Furcht, vielleicht ist sie aber bei neurodivergenten Menschen doch irgendwie anders, da die Unvorhersehbarkeit eine ganz eigene Bedrohung und Belastung für uns Menschen im Spektrum darstellt.

Letztes Mal und auch schon in einer früheren Folge erzählte ich davon, wie hilfreich für mich meine Fähigkeit, in den Hyperfokus eintauchen zu können, ist. Ja, das ist so und daran will ich auch nicht rütteln, doch mir ist inzwischen bewusst geworden – auch durch den Austausch mit anderen Menschen –, dass ich euch die Schattenseite vorenthalten habe. Ich habe euch erzählt, wie im Hyperfokus zu sein, für mich dem Eintritt in eine Raumkapsel gleicht, in der die Zeit aufhört zu sein. Dass ich dabei keinerlei Bedürfnisse mehr habe, weder Hunger noch Durst mich quälen und ich weder Hitze noch Kälte richtig schlimm wahrnehme.

Im Idealfall fühle ich mich hinterher wie neu aufgeladen und das empfinde ich als Geschenk. Eine kleine Kompensation vielleicht für all die anderen eher anstrengenden Seiten der Neurodivergenz. Aber das ist eben nur die eine Seite. Wenn ich zu oft und zu intensiv hyperfokussiert bin, tagelang und immer wieder, führt es aber eben auch zu einer wachsenden Erschöpfung. Denn auch Hyperfokus ist Ausnahmezustand. Immer im Hyperfokus zu sein kann mich in einen Overload oder noch weiter bringen, wenn ich nicht immer wieder aussteige und mich um mich und meine anderen Bedürfnisse kümmere. Im Hyperfokus bin ich sowohl zutiefst mit mir verbunden als auch genau das Gegenteil davon. Ich gerate in ein Ungleichgewicht und darf nicht einfach immer weitermachen, sondern muss die Bremse finde und den anderen Waagschalen, die meine Lebensqualität sichern, wieder Beachtung schenken.

Wenn da bloß nicht diese Inertia wäre. Ein Begriff, der mir noch relativ neu ist und den ich – wie so oft – dem Austausch mit anderen Autistys verdanke. Herzlichen Dank hier an [Regentänzer](#) auf Mastodon. Bei Wikipedia habe ich den Begriff nachgelesen:

Zitat: »Einige autistische Menschen haben Schwierigkeiten, von einer Aktivität oder einem Zustand in einen anderen überzugehen (autistic inertia), sowohl bei der Einleitung als auch bei der Beendigung einer Aufgabe oder Handlung. Die Betroffenen beschreiben oft das Gefühl, festzustecken, selbst wenn sie eine Handlung beginnen oder beenden wollen. Sie wird daher von Faulheit oder mangelnder Motivation unterschieden.« (Zitat Ende)

Ich hielt dieses Verhalten, das ich schon seit immer an mir kenne und an dem ich tatsächlich oft leide, immer für eine Art Prokrastination. Etwas, das es zu überwinden gilt. Nur dass es eben oft schier unüberwindlich ist und wirklich einem Feststecken gleicht. Ein verwandtes Phänomen, das auf den Namen Warteparalyse hört, beobachte ich bei mir immer dann, wenn ich einen bestimmten, wichtigen Termin (bei einer Ärztin zum Beispiel) habe und die Zeit bis dahin kaum mit etwas Sinnvollem füllen kann. Weil es mir unmöglich ist, etwas anderes zu denken.

All das gehört für mich zum Konzept Monotropismus, über das ich in der 14. Folge meines Podcasts bereits gesprochen habe. Doch weil zum einen neue Hörer*innen dazu gekommen sind und zum anderen auch meine Perspektiven sich laufend weiten, nehme ich diesen Faden wieder auf.

Monotropismus geht auf das Konzept des Tropismus zurück. Es beschreibt die Art und Weise, wie Menschen ihre Aufmerksamkeit und Energie verteilen, wie sie ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Arbeitsweise organisieren. Monotropismus bedeutet konkret, statt viele Dinge gleichzeitig im Blick zu haben, sich nur auf ein Thema zu fokussieren – dafür mit großer Intensität. Oder anders gesagt: Das Gehirn baut sich einen Aufmerksamkeitstunnel, um jedwede Ablenkung auszublenden. Womit wir auch wieder beim Arbeiten im Hyperfokus wären.

Es heißt im Alltag konkret, dass mein Hirn meine Aufmerksamkeit so bündelt, dass ich eigentlich hochkonzentriert immer nur ein Thema bearbeiten, betrachten und wahrnehmen kann. Oder könnte. Denn eigentlich habe ich gelernt, auch anders zu funktionieren und da mein Hirn von einer Kombination von ADHS und Autismus gesteuert ist, kommt eben auch dieses Ding mit den vielen gleichzeitig offenen Tabs bei mir dazu. Außerdem muss ich meine Sinne oft mit dem Tun mehrerer gleichzeitiger Dinge binden, um mich zu regulieren. Dennoch bestimmt Monotropismus hinter und unter allem anderen, was da auch noch mit hineinspielt, letztlich meine Denk- und Arbeitsweise.

Komme ich zum Beispiel in einen neuen Raum, nehme ich am Anfang alles einzeln wahr, bevor ich daraus etwas Ganzes zusammensetzen kann. Ich sehe die durstige Topfpflanze oder nehme wahr, wie mich das schräg einfallende Licht blendet oder dass ein Buch, das ich ebenfalls kenne, im Regal steht. Manches sehe ich überhaupt nicht und hinterher erinnere ich mich nicht an die Hosenfarbe meines Gegenübers, kann aber noch die Bücher nennen, die ebenfalls im Regal standen. Wie gesagt: Im Idealfall kann ich zwar aus den einzelnen Teilen ein Ganzes zusammensetzen, aber dieses Zusammensetzen passiert nicht automatisch, ich muss mich dazu quasi entscheiden. Gerade fällt mir ein, dass das vielleicht eine Erklärung dafür ist, dass ich mich schwer tue, in Geschichten Räume und Szenen zu beschreiben oder auch nur Personen und ihre Kleidung, ihre Frisuren und so weiter. Das sind Dinge, die ich so nicht als Ganzes sehe, wenn ich mich nicht speziell darauf konzentriere, denn sie interessieren mich schlicht und einfach nicht. Stattdessen fokussiere ich mich auf einzelne Dinge. Das kann die Farbe, die Lautstärke und der Klang einer Stimme sein, oder die Art und Weise, wie mein Gegenüber spricht und was es ausspricht und weglässt. Mehr Inhaltliches. Wird etwas Gefühls erzähl, fühle ich es in der Regel sehr unmittelbar und fokussiere dabei die Gefühlswelt des Gegenübers. Das sind jetzt aber nur meine eigenen Beispiele und ich bin sicher, dass sich Monotropismus je nach Person sehr unterschiedlich bemerkbar macht.

Das Konzept des Monotropismus ist in der Autismus-Community entstanden. Vor allem haben es Dinah Murray, Mike Lesser und Wenn Lawson entwickelt und erarbeitet. Sie haben mit dem Monotropismus-Modell autistische Eigenschaften von ihrem defizitären Beigeschmack entkoppelt und beschreiben damit das Grundprinzip autistischer Kognition. Wie gesagt, ein monotropes Gehirn funktioniert wie ein Tunnel: Das, was im Fokus ist, wird intensiv

wahrgenommen und verarbeitet; alles andere wird ausgeblendet. Mit diesem Wissen im Hinterkopf können wir viele typische Merkmale autistischen Erlebens besser verstehen – egal, ob wir autistisch sind oder nicht.

Zum Beispiel lässt sich erklären, warum wir Autistys uns intensiv auf unsere Interessen einlassen und in unseren Lieblingsthemen aufgehen und darin Expertys werden. Oder warum wir so ein großes Problem damit haben von einer zur anderen Aufgabe zu wechseln. Oder warum uns spontane, unerwartete Reize erst einmal überfluten und überfordern. Es ist das Gehirn, das schlicht nicht so schnell umschalten kann. Zum Beispiel klingelt das Telefon. Oder es klingelt sogar an der Tür. Oder ich sollte endlich wieder einmal einkaufen gehen. Und das, obwohl ich gerade hochkonzentriert an einer Aufgabe sitze. Es sind zwei sehr unterschiedliche Reize, die aufeinander folgen. Ich nenne es zwei Aggregatzustände. Vom einen in den anderen zu wechseln erfordert viel Energie. Gefühlt sogar mehr als nachher der andere Prozess, der auf den aktuellen folgt. Bei mir kann das Wechseln zur eigentlichen Herausforderung werden und mich zuweilen geradezu paralisieren, wie vorher bereits erwähnt.

Auch die Probleme mit der Reizfilterung, die Neurodivergenz begleitet, lassen sich mit dem monotropen Konzept erklären. Eine Überstimulation an Reizen – egal ob Lärm oder Gestank oder viele visuelle Eindrücke – überflutet uns, da wir am liebsten nur einen Reiz aufs Mal haben, um uns nicht in der Flut zu verlieren.

Sogar soziale Missverständnisse, wie subtile ironische Signale oder auch nur Blickkontakt, die wir oft übersehen oder nicht verstehen, lassen sich mit Monotropismus besser verstehen, zumal wenn sie außerhalb unseres aktuellen Fokus liegen. Wir erkennen sie nicht, weil unser Blick eine andere Richtung hat.

Es ist für uns sehr wichtig, das Konzept Monotropismus als das unserem Hirn zugrunde liegende Betriebssystem zu verstehen, denn es zeigt, dass unsere Autismussymptome keine isolierten Probleme sind, sondern in sich logisch aus dem uns eigenen, besonderen Aufmerksamkeitsstil entstehen. Damit können wir Autismus und die typischen Symptome nicht mehr nur wie bisher über Defizite im Vergleich zu neurotypischen Menschen beschreiben und erklären. Es ist schlicht ein anderes Betriebssystem, das unserem So-Sein zugrunde liegt, wie ich schon in früheren Folgen gesagt habe.

Wir können dank des Monotropismus-Konzeptes aufhören von Fixierung auf Themen zu sprechen, sondern unsere Stärken betonen: Konzentration, Begeisterungsfähigkeit, Ausdauer und – dank Hyperfokus – Flow-Erlebensfähigkeit. Ähnlich wie der Polytropismus, wie ihn die meisten neurotypischen Menschen kennen und leben, ist so ein Konzept letztlich schlicht eine von diversen Arten zu funktionieren, sich zu organisieren und zu leben. Weder besser noch schlechter als die jeweils anderen Arten. Schlicht divers. Die eigentlichen Herausforderungen entstehen, wenn unsere Systeme überfordert, unterbrochen und nicht verstanden werden. Darum ist es so wichtig, uns selbst zu verstehen. Und bereit zu sein, einander im So-Sein nicht im Weg zu stehen und sich nicht gegenseitig zu behindern.

Ich werde nicht müde, uns genau da dran zu erinnern: Wir sind genau richtig wie wir sind. Du, ich, wir alle.

Und damit sind wir auch schon wieder am Ende dieser Folge. Ich bedanke mich herzlich bei euch fürs Zuhören und finde es schön, dass ihr da seid.

Schreibt mir gern bei Fragen, Themenwünschen, Anregungen und Rückmeldungen aller Art.

Bis zum nächsten Mal. Ciao.